



WALK
TALK
ESSENTIALS

#333



TIEF EINATMEN UND PROBLEME LOSSLASSEN

(Respire fundo e deixe os problemas pra lá)

Hallo!

Depois de ouvir o diálogo inteiro juntos, frase por frase, descobrindo o significado de cada palavrinha, que tal ganhar um pouco mais de vocabulário? Primeiro, vamos ver o diálogo completo aqui embaixo e aí você pode conferir a tradução. Em seguida, veremos outras versões para você adicionar várias palavras novas ao seu dicionário mental e enriquecer ainda mais o seu aprendizado nesse episódio. **Viel Spaß!**

DAS GESPRÄCH

(Diálogo)

A: Atme 5 (fünf) Mal tief ein und wieder aus.

B: Ich kann mich nicht richtig entspannen.

A: Bleib ruhig und lass all' deine Gedanken herumschweifen.

B: Als ob es so einfach wäre!

A: Es ist ganz einfach! Vertrau mir! Du brauchst nur: tief einatmen und dann ausatmen.

B: Ok, ich versuche es noch einmal!



A: Atme 5 (fünf) Mal tief ein und wieder aus.

Respire cinco vezes bem profundamente e expire.

B: Ich kann mich nicht richtig entspannen.

Eu não estou conseguindo relaxar direito.

A: Bleib ruhig und lass all' deine Gedanken herumschweifen.

Fique calma e deixe todos os seus pensamentos vagarem.

B: Als ob es so einfach wäre!

Como se fosse tão fácil!

A: Es ist ganz einfach! Vertrau mir! Du brauchst nur: tief einatmen und dann ausatmen.

É bem fácil! Confie em mim! Você precisa apenas: inspirar bem profundamente e aí expirar.

B: Ok, ich versuche es noch einmal!

Tudo bem, eu vou tentar mais uma vez!



WORTSCHATZ VERGRÖßERN

(Aumentando o vocabulário)

Über Spannung und Entspannung sprechen

Falar sobre tensão e relaxamento

Ich bin so stressig!

Eu estou tão estressado!

Warum bist du so gespannt?

Por que você está tão tenso?

Ich will mich entspannen.

Eu quero relaxar.

Am Wochenende werde ich mich von der Arbeit erholen.

No fim de semana, eu vou me recuperar do trabalho.

Was machst du gern zur Entspannung?

O que você gosta de fazer como relaxamento?

Ich meditiere sehr gern.

Eu gosto de meditar.

Anleitungen über Meditation/Entspannungsübung

Explicações sobre meditação/exercícios de relaxamento

Du sollst tief einatmen.

Você deve inspirar profundamente.

Und dann austmen.

E então, expirar.

Strecke die Armen.

Alongue os seus braços.



Beuge nach unten, zum Boden.

Debruce-se para baixo, para o chão.

Strecke deine Hüfte nach hinten oben.

Alongue o seu quadril para trás e para cima.

Lass all' deine Gedanken herumschweifen.

Deixe todos os seus pensamentos vagarem.

Motivierende Sätze

Frases motivadoras

Es ist ganz einfach! Vertrau mir!

É bem fácil/simples! Confie em mim!

Du kannst es schaffen!

Você consegue!

Versuche es noch einmal!

Tente novamente!

Du kannst auf mich zählen!

Você pode contar comigo!

Ich bin da, wenn du mich brauchst!

Eu estou aqui, se você precisar de mim!

Du bist perfekt auf deine eigene Weise!

Você é perfeito do seu próprio jeito!

Não se esqueça de praticar diariamente o seu **alemão**, vamos juntos nessa jornada! Nos vemos no próximo episódio. **Bis gleich!**